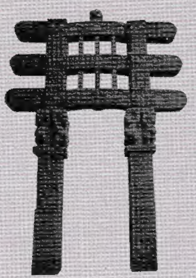
Cuadernos *de budismo*

SEGUNDA ÉPOCA · N.º 70 · OTOÑO 2009 · 5'50 €

La compasión es la mejor protección para tu vida. Lama Zopa | **Ansiedad en la era nuclear.** Lama Yeshe | **¡La ética en crisis!** Preguntas al Dalai Lama
Beneficios inmediatos y a largo plazo de la meditación de la atención plena. Phillip Moffitt | **I Concilio Anual Drukpa.**
Crisis espirituales. Persona psicótica frente a persona mística. Willigis Jäger | **Envejecer bien.** Yvonne Rand



PASAJE AL MANDALA DEL BUDA

La trayectoria espiritual del

Buda Sakyamuni III:

la Rueda del Darma comienza su girar

Ven. Aigo Seiga Castro
maestro budista Zen fundador de la Tradición Budadharma Zen Soto

Al recién Iluminado se le planteó un dilema crucial. Reconoció que: "he penetrado este Darma, que es profundo, difícil de percibir, difícil de comprender, quiescente, sublime, más allá del razonamiento, sutil, sólo inteligible para el sabio". Sin embargo, observó igualmente que: "los individuos del mundo se entregan al apego, se hunden en el apego, se deleitan en el apego". Por tanto, para ellos sería "difícil percibir la enseñanza de la renuncia a todo apego, la erradicación de la avidez, el Nirvana". Si decidiese enseñarles, no le comprenderían y este fracaso sólo produciría en el Buda "hastío e infelicidad". Pero el dios Brahma rogó al Iluminado que mostrase su Darma, pues aún había seres con escasas impurezas capaces de aceptarlo, sirviendo además de antídoto contra ciertas doctrinas erróneas divulgadas en el reino de Magadha. Dicha mitificación del dilema del Buda contiene dos significados: primero, la tradición brahmánica (representada por el dios Brahma), reconoce implícitamente la perfección y superioridad del Darma descubierto por el Buda. Segundo, la decisión del Buda de enseñar constituye un *acto de compasión* sin precedentes de alcance universal, pues hasta entonces los maestros optaban por enseñar a un reducido grupo de discípulos o abstenerse de ello. Así, tras la tercera petición de Brahma, "el Buda contempló el mundo con su ojo iluminado, embargado de compasión por todos los seres vivos", con la decisión de mostrar a otros la verdad que había realizado.

En un principio, el Iluminado decidió enseñar a sus anteriores maestros, Alara Kalama y Uddaka Ramaputra, pero ambos habían fallecido recientemente. Entonces, el Buda enfocó su ojo celestial sobre sus cinco compañeros ascetas, los vio residiendo en Sarnath y allí se encaminó. Los cinco ascetas superaron sus reticencias iniciales y reconocieron la perfección espiritual encarnada por el "Así Venido" (*tathagata*). Con un proceso similar al de su iluminación, el Buda les dispensó gradualmente su primera enseñanza: durante la primera parte de la noche, permaneció sumido en el silencio de la contemplación; durante la segunda, les dirigió palabras que confortaron sus corazones; y durante la tercera, con la luz de la aurora, pronunció la enseñanza que hizo girar por primera vez la Rueda del Darma: el Sendero Medio, equidistante del hedonismo y la mortificación. Sólo este Sendero Medio otorga la visión profunda y conduce al conocimiento superior, la iluminación, el Nirvana. Se trata del Noble Sendero Óctuple.

A continuación, el Buda les dispensó el Darma de las Cuatro Nobles Verdades, es decir, cuatro realidades de validez universal, que expresan lo que se conforma a los hechos, a lo real, tanto a nivel mundano como transmundano. El Buda adoptó la cuádruple formulación médica india para enfatizar la naturaleza perenne e incuestionable de las verdades: (1) Sufrimiento (*enfermedad*): nacer, envejecer, enfermar, morir, unirse a lo desagradable, separarse de lo agradable, no conseguir lo que se desea y los cinco agregados sujetos al apego, constituyen situaciones susceptibles de producir insatisfacción, en la vida presente y las futuras. (2) Originación (*causas*): una avidez insaciable por placeres sensuales, existencia eterna o aniquilación, causan la producción de sufrimiento y el continuo renacer. (3) Cesación (*sanación*): hay

un estado de liberación e independencia de toda avidez que trasciende el mundo; el Nirvana. (4) Sendero (*medicina*): el Noble Sendero Óctuple. Además, las Cuatro Nobles Verdades ponen en movimiento doce giros en tres etapas (ver fig. 1).

Asimismo, en Sarnath el Buda dispensó a los cinco primeros renunciantes (*bhiksu*) por Él ordenados otra enseñanza cardinal de su Darma: el hecho de que respecto a los cinco agregados sujetos al apego que configuran el individuo (forma material, sensaciones, percepciones, formaciones volitivas y conciencia), es imposible afirmar "esto es mío, esto es lo que yo soy, este es mi yo mismo". ¿Por qué? A causa de la naturaleza impermanente, insatisfactoria e incontrolable de los agregados. Todos ellos se producen de modo interdependiente, no constituyen un sí mismo eterno (*atman*), sino que cambian a cada instante (*anatman*). Tras escuchar ambas enseñanzas, los cinco renunciantes erradicaron las impurezas de sus mentes y realizaron el estado de liberación individual (Arhat). Se convirtieron así en la primera comunidad espiritual, la Noble Sanga, que junto al Buda y el Darma, constituyen las Tres Joyas a las que se adhieren los budistas de todas las tradiciones.

Representación contemporánea del Buda Sakyamuni haciendo girar la Rueda del Darma ante sus cinco primeros discípulos. Sarnath, India (foto del autor).

Las Cuatro Nobles Verdades y los Doce Giros de la Rueda del Darma

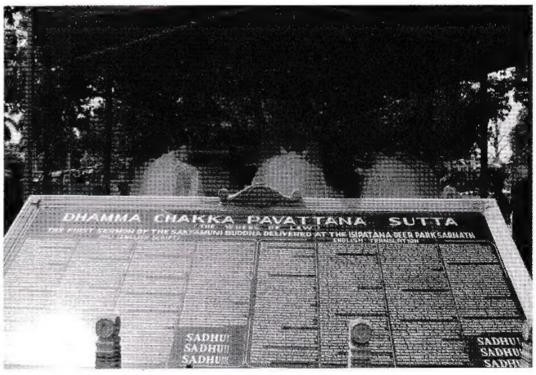
(Fig. 1)

I. Sufrimiento (*duhkha*)	1. Esto es sufrimiento 2. Debe comprenderse completamente 3. Se ha comprendido completamente
II. Originación (*samudaya*)	4. Esta es la Originación 5. Debe abandonarse 6. Se ha abandonado
III. Cesación (*nirodha*)	7. Esta es la Cesación 8. Debe realizarse 9. Se ha realizado
IV. Sendero (*marga*)	10. Este es el Sendero 11. Debe desarrollarse 12. Se ha desarrollado

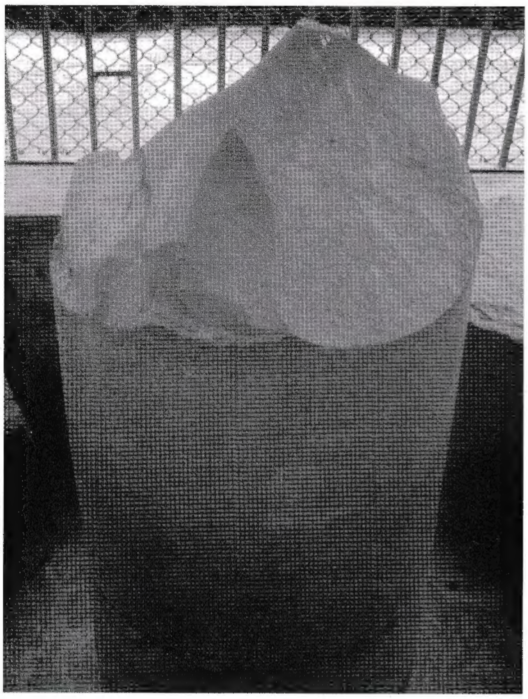
PRÁCTICAS

El propósito esencial del Darma del Buda es doble: "Sólo doy a conocer el sufrimiento y la cesación del sufrimiento". Y de todas las prácticas transmitidas por el Buda para realizar dicho propósito, el Noble Sendero Óctuple se revela como la síntesis más completa de la vida espiritual enseñada por el Iluminado. De hecho, todos los sistemas elaborados posteriormente por las tradiciones Theravada, Mahayana, Vajrayana y Zen contienen, reformulan o expanden el Noble Sendero Óctuple.

El término 'Noble' (*ariya*) se aplica a cualquier enseñanza, práctica, institución o individualidad vinculada con lo transmundano (*lokottara*), es decir, con la dimensión independiente del mundo sujeto al renacer, contaminaciones, causa y efecto (*laukika*). Si bien el Sendero cuenta con una dimensión mundana que promueve la acumulación de mérito y un renacimiento



Inscripción con el texto íntegro de la primera enseñanza del Buda, el *Sutra del Giro de la Rueda del Darma*, en su original pali y traducción inglesa. Sarnath, India (foto del autor).



Parte inferior del pilar erigido por el emperador Asoka. Conserva una inscripción en la que exhorta a la comunidad monástica a evitar disputas y permanecer unida. Sarnath, India (foto del autor).

favorable, es su dimensión 'Noble' la que hace participar al practicante en lo incondicionado, pues tanto Sendero como Nirvana trascienden el mundo: "Así como el Ganges y el Yamuna convergen y fluyen unidos, del mismo modo lo hacen el Nirvana y el Sendero".

Es precisamente su naturaleza de 'Sendero' (*marga*) la que permite la irrupción de lo incondicionado en el cuerpo-mente del practicante. Según el Darma original, 'Sendero' indica cuatro logros espirituales que culminan en el estado de Arhat. Por tanto, 'recorrer el Sendero' no significa abandonar el sufrimiento para dirigirse hacia el Nirvana, sino transformar el sufrimiento en Nirvana sin rechazar el mundo. Se trata de un proceso en el que los elementos clave que constituyen la individualidad ordinaria, sintetizados por los ocho factores del Sendero, dejan de fluctuar entre lo "erróneo" y lo "recto" para convertirse en "rectos" de modo continuo y perfecto.

El Sendero incluye ocho factores con un orden y contenidos específicos (ver fig. 2). Ahora bien, dicho orden no implica etapas a practicar de modo consecutivo. Por el contrario, los ocho factores son interdependientes y han de perfeccionarse simultáneamente, pues la realización de cada factor lleva implícito el cultivo de los demás. Aún así, dos enfoques clave nos permitirán dilucidar la lógica interna del Sendero. Primero, la Recta Visión se sitúa en primer lugar porque es el factor que guía a todos los demás. Hay dos tipos de Recta Visión, la mundana, que incluye la comprensión intelectual o parcialmente experiencial del karma, renacimiento y las verdades, y la transmundana, calificada de

El Noble Sendero Óctuple

(Fig. 2)

<table>
<tr><td>Recta Visión</td><td>Visión de las Cuatro Nobles Verdades</td><td rowspan="2">Sabiduría
(Prajña)</td></tr>
<tr><td>Recta Intención</td><td>Renuncia
Benevolencia
Compasión</td></tr>
<tr><td>Recta Palabra</td><td>Abstención de habla falsa
Abstención de habla maliciosa
Abstención de habla grosera
Abstención de habla frívola</td><td rowspan="3">Ética
(Sila)</td></tr>
<tr><td>Recta Acción</td><td>Abstención de quitar la vida
Abstención de apropiarse de lo ajeno
Abstención de conducta sexual errónea</td></tr>
<tr><td>Recto Sustentamiento</td><td>No basado en palabras y acciones perjudiciales</td></tr>
<tr><td>Recto Esfuerzo</td><td>Prevenir los estados perjudiciales no surgidos
Abandonar los estados perjudiciales surgidos
Estimular los estados saludables no surgidos
Desarrollar los estados saludables surgidos</td><td rowspan="3">Meditación
(Samadhi)</td></tr>
<tr><td>Recta Atención</td><td>Contemplación del cuerpo
Contemplación de las sensaciones
Contemplación de la mente
Contemplación de los darmas</td></tr>
<tr><td>Recta Concentración</td><td>Práctica de las cuatro absorciones (dhyanas)</td></tr>
</table>

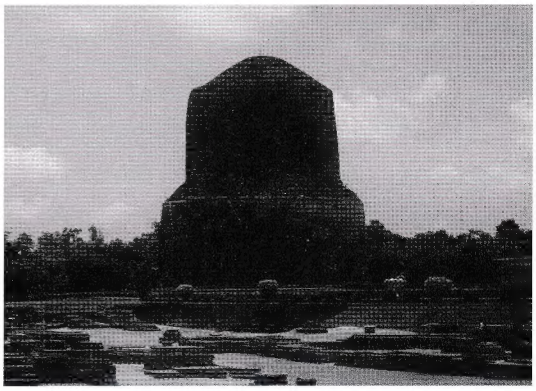
'Noble', que penetra directamente en la naturaleza exenta de sí mismo de la realidad. Según esto, comprender y practicar los siete factores restantes del Sendero desde la perspectiva de la Recta Visión permite realizar su potencial transformador y liberador del sufrimiento. Es decir, sólo contemplados desde la Recta Visión los demás factores pueden abrirse a la dimensión transmundana que les da sentido.

Segundo, los ocho factores también se dividen en el denominado "triple aprendizaje", que incluye sabiduría, ética y meditación. Aquí la clave se halla en la ética, que no casualmente ocupa el lugar central del esquema. Por un lado, la ética establece la base indispensable para el desarrollo de la meditación y la sabiduría, pues como el Buda señaló: "La conducta ética saludable conduce gradualmente a la cima". Y por otro, la culminación del Sendero se expresa por la interacción entre ética y sabiduría, siendo la meditación el vehículo que enlaza ambas: "Así como se lava una mano con otra, del mismo modo, la ética lava completamente a la sabiduría y la sabiduría lava completamente a la ética… Declaro que ética y sabiduría unidas son la cima del mundo". En otros términos, si el Noble Sendero Óctuple comienza con la ética, finaliza con la unión de ética y sabiduría, pues ambas constituyen respectivamente la realización *emocional* y *cognitiva* de *anatman*. En este sentido, la excelencia ética no es un factor preliminar a descartar una vez alcanzado el Nirvana, sino una cualidad esencial del realizado auténtico y completo. De ahí que, uno de los epítetos del Buda sea el de "perfecto en sabiduría y conducta ética". Esto implica que el Noble Sendero Óctuple ha de practicarse de modo continuo, tanto antes, durante y después de su realización. Como ya se vio, tras su iluminación, el Buda permaneció siempre vigilante frente a los ataques de Mara, y aunque hubiese atravesado el Noble Sendero, siguió "deleitándose en el apaciguamiento de la mente" hasta su Nirvana definitivo.

Parte superior del pilar de Asoka, con cuatro leones señalando las cuatro direcciones y debajo, cuatro ruedas del Darma. Esta representación fue elegida por el gobierno de la India como emblema nacional (Museo de Sarnath, India).

HISTORIA COMÚN Y NO COMÚN

A unos 10 km al norte de la ciudad de Kashi (actual Varanasi) se ubica uno de los enclaves sagrados más importantes del Darma en la India. Conocido popularmente como Sarnath, en realidad es la abreviación de Saranganatha, "El Señor de los Ciervos". Durante una de sus vidas anteriores, el Buda residió allí como líder de una manada de ciervos y ofreció su vida al rey para que liberase a una cierva preñada. Conmovido por aquel acto de supremo desapego, el rey se abstuvo del sacrificio y creó el "Parque de los Ciervos" (Mrgadava) como santuario para protegerlos. Dicho lugar también fue utilizado por los sabios védicos (*rishis*) como un excelente lugar de meditación y enseñanza. De hecho, otra de sus denominaciones es el "Lugar donde cayeron los *rishis*" (Rishipatana), pues antes del nacimiento de Gautama, los dioses anunciaron a quinientos *rishis* que moraban en Mrgadava la inminente llegada del futuro Buda. Al saberlo, todos ellos se alzaron en el aire y entraron en el Nirvana, pero sus reliquias cayeron a la tierra, consagrando así el sitio con el nombre de Rishipatana.



La estupa Dhamekh, que significa "contemplación del Dharma". Marca el lugar exacto donde el Buda hizo girar por primera vez la Rueda del Darma y donde el Bodisatva Maitreya recibió el preanuncio de su futura budeidad. Su parte interior data de la época de Asoka y su estructura actual del periodo Gupta (s. VI). Sarnath, India (foto del autor).

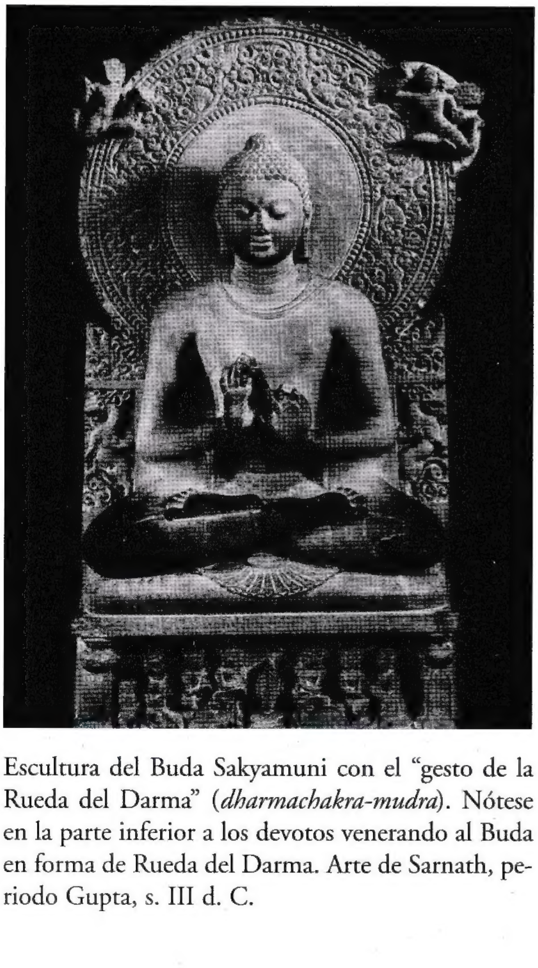
Además de ser el lugar elegido por el Buda Sakyamuni para transmitir su primera enseñanza, en Sarnath se constituyó la Noble Sanga, manifestando así por primera vez al mundo las Tres Joyas. Además de los cinco primeros Arhats, el Buda ordenó a otros habitantes de Varanasi, sesenta de ellos se convirtieron también en Arhats y los envió en todas direcciones para expandir el Darma: "Marchad para beneficio de muchos, la felicidad de muchos, por compasión hacia los seres del mundo, para beneficio y felicidad de dioses y humanos. Que no haya dos entre vosotros que tome el mismo camino". La Rueda del Darma girará de nuevo en Sarnath durante el siguiente ciclo cósmico, pues allí se establecerá Ketumati, la capital del reino espiritual del futuro Buda Maitreya. Así pues, Sarnath es el lugar inicial de la manifestación universal y continuidad terrenal del Darma, el espacio elegido por los Budas para expresar públicamente el Darma, establecer las Tres Joyas y difundirlas al mundo.

Representación anicónica del Buda como Rueda del Darma sobre una columna. Estupa de Sanchi, India, s. III a. C.

ARTE Y CULTURA

El Darma original asumió la función pre-budista del monarca "que hace girar la rueda" (*chakravartin*) como expresión del "gobierno mundano conforme al Darma" y su símbolo, la rueda que hace girar a partir de su eje inmóvil. Del mismo modo, el Buda se constituye como "monarca espiritual", haciendo girar la rueda del Darma transmundano en todas direcciones desde su centro inmutable. El arte anicónico vinculó el símbolo de la rueda con la primera enseñanza impartida en Sarnath, convirtiéndose así en la representación por excelencia del Darma. El arte icónico optó por plasmar el aspecto dinámico de la rueda con un gesto manual (*dharmachakra-mudra*), en el que índice y pulgar de la mano derecha se tocan haciendo un círculo y se apoyan en la mano izquierda. El aspecto estático o inmutable de la rueda se representa por la postura sentada y erguida del Buda. A partir del s. III d. C. se desarrolló el arte distintivo de Sarnath, llegando a su máximo esplendor durante el imperio Gupta (ss. IV-VI), siendo dicha tendencia la que ha producido algunas de las imágenes más bellas y perfectas del Iluminado.

Desde sus orígenes hasta la Edad Media, Sarnath fue un influyente centro clave de espiritualidad, arte y cultura budistas. El emperador Asoka (300-232 a. C.) erigió estupas, monasterios y un pilar en el que exhorta a la Sanga a mantenerse en armoniosa unidad. Los peregrinos chinos Fa-hien (s. V) y Hsüan-tsang (s. VII) testimoniaron una notoria actividad monástica pre-Mahayana en Sarnath y el Vajrayana gozó de gran influencia hasta el s. XII. Tras un largo periodo de abandono debido a invasiones musulmanas y expolios hinduístas, Sarnath recuperó su vitalidad en el Darma gracias a la intervención arqueológica británica (s. XIX) y los esfuerzos de Anagarika Dharmapala (1864-1933), ceilandés fundador de la Mahabodhi Society, dedicada a la revitalización del Darma en la India. En la actualidad, numerosos templos e instituciones de todas las tradiciones budistas evidencian que la Rueda del Darma sigue girando en la primera tierra que la vio surgir.



Escultura del Buda Sakyamuni con el "gesto de la Rueda del Darma" (*dharmachakra-mudra*). Nótese en la parte inferior a los devotos venerando al Buda en forma de Rueda del Darma. Arte de Sarnath, periodo Gupta, s. III d. C.

Consultar bibliografía en el n.º 68 de Cuadernos *de budismo*